

שנת תשפ"ה

היוק... רק הבוקר

כמה כוח יש לך עכשיו?

מלכה דיאמנט, "דואגת למחר שלך" - מובילה למודעות נשית בגישה יהודית ומנחה סדנאות הכנה לגיל ההתבגרות. לתגובות פני למייל: md0583232338@gmail.com

"אני חייבת להודיע לבוס שלי הודעה שממש לא נעים לי להודיע אותה", סיפרה לי מכרה רחוקה. "הנתון הזה ישפיע ישירות על ההתנהלות שלי בעבודה והוא היה מעדיף לדעת דברים כאלו מראש, אבל ה' סובב זאת כך שאוכל לספר לו רק כעת, וזה אולי מעט מאוחר מדי... אני לא מסוגלת לגשת ולספר לו, מרגישה ממש פיק ברכיים כשאני חושבת על כך. תגיד, את יכולה לעזור לי לגלות למה אני לא מצליחה להתגבר על הפחד ולעשות את מה שאני צריכה?"

נעניתי בשמחה וקבענו פגישת טיפול. "את מכירה את התחושה הזו, שמונעת ממך לספר?" שאלתי אותה בפגישה. "האמת, שכן", היא ענתה.

"ממתי את זוכרת את ההרגשה הזו? מתי הפעם הראשונה בחיים שהרגשת תחושה כזו?" המשכתי לשאול.

"מאז שאני זוכרת את עצמי".

"למה, כי מה יקרה אם תספרי?"

"אני אאכזב. אני אהיה לא בסדר".

עוד כמה שאלות ותשובות, והיה נדמה לי שאני מזהה את אמונת היסוד שמושרשת עמוק. ידעתי מהם הצעדים הבאים שעלי לעשות כדי לשחרר אותה ואכן המשכתי בתהליך, אולם בסופה של פגישה היא יצאה מהחדר עם דמעות בעיניים.

ולא, לא דמעות של התרגשות, ולא של שמחה.

"אני קצת מצטערת שעשיתי את הטיפול הזה",

הודתה בפניי, "הוא הציף לי דברים ישנים שהתאמצתי לשכוח ולדחוק וזה קשה לי עכשיו. מה הייתי צריכה את זה? היה לי טוב עד היום, למה לסחוף את הבוץ ששקע כבר? נכון שיהיה לי קשה לעשות את הפעולה הזו בגללה באתי, כי באמת הרגשתי עם זה ממש נורא, אבל בסופו של דבר הייתי עושה אותה וזהו. לא הייתה לי הרי ברירה אחרת, אז למה הייתי צריכה להעלות את כל החורים השחורים שלי שוב?" היא שאלה בכאב.

אהבתי את הכנות שלה ואת המודעות שלה לעצמה. נפרדנו ככה, והתפלחתי עליה שתצליח להתאושש ולחזור למשבצת שטובה בשבילה. אחרי תקופה נפגשנו שוב, במקום שונה ובנסיבות אחרות.

"השיחה עברה בקלות, ברוך ה'", היא בחרה לשותף אותי ושמחתי: "הלכתי וסיפרתי לבוס. לא מתתי מזה למרבה הפלא, וגם הרגשות הקשים איתם יצאתי מהטיפול התפוגגו די מהר, אבל את יודעת משהו מעניין, לאחרונה נהיה לי יותר קשה לחזור מהעבודה בשעה מאוחרת כל כך. התחלתי לחלום בסתר על אפשרות של עבודה מהבית, ידעתי שנותנים את האופציה הזו די בקלות לרוב העובדים אצלנו, לפחות לחלק מהימים בשבוע, ורציתי מאוד גם, אבל... מאותה סיבה שלא העזתי אז ללכת לספר לבוס, לא העזתי גם עכשיו ללכת ולבקש. מצד שני, הרגשתי שזו תהיה הקלה משמעותית בשבילי והמשכתי לחלום, גונזת את הרצון העז במסתרי ליבי".

"והנה, לפני כמה ימים פנה אלי הראש צוות בכבודו ובעצמו והציע לי לנסות לעבוד מהבית יום אחד בשבוע. היה די מפתיע שהוא יציע דבר



גבול היכולת הזה, ולא מעבר לכך.

כזה מעצמו, אבל זה פשוט קרה. את יודעת מה הסקתי מזה? שיותר ממה שאנחנו חושבים שאנחנו מסוגלים או לא, ה' יודע בדיוק עד איפה מגיעים הכוחות שלנו ולמה חשוב שנשמור אותם באמת, והוא פשוט דואג לנו בשבילנו. ה' הטוב ראה שהצעד הזה דורש ממני יותר מדי כוחות נפש, וכאילו אמר לי - בת שלי, אני יודע שזה גדול עלייך, תני לי לעשות לך את העבודה...".

התרגשתי ונזכרתי בסיפור דומה שקרה לבעלי. מישור לחש על אזור שמחפשים אברך לתפקיד תורני בישיבה באחת הערים הקרובות אלינו. בעלי הוא טיפוס שקשה לו מאוד עם הרמת טלפונים בכלל, וטלפונים של הצעה עצמית בפרט, והוא לא ערך את השיחה. ידעתי שהוא רוצה את התפקיד הזה אבל

קשה לו להתמודד עם מסכת הטלפונים וחייכתי לראות מה יקרה. למרבה הפלא, שיחת הטלפון הגיעה עד אליו, ממש טררו לחפש אותו כדי להציע לו את המשרה...

נדהמתי. ה' מדד את גבולות הכוח שלו במדויק, וכאשר ידע שדבר גדול מכוחותיו, הביא אותו אליו עד הבית. אמנם מוטל עלינו לעשות השתדלות, אולם ההשתדלות הזאת מגיעה עד קצה

גבול היכולת הזה, ולא מעבר לכך. ... אחת המטופלות שלי לימדה אותי כלי עצום שעוזר לה ומאז מלווה אותי כל הזמן. הכלי הוא סיסמה פנימית שאומרת כך: 'כעת כוחות כלפי ה'.

כעת כוחות - האם באמת יש לי **כוחות** להזמין **עכשיו** אורחים לשבת? לשטוף את כל הכלים לפני השינה? להכניס עוד מטופלת לל"ז העמוס? לא לוותר על הופעה מושלמת לחתונה?

כלפי ה' - האם הכוח שאשקיע ברצון הזה עכשיו לא יבוא על חשבון דברים אחרים חשובים יותר בפני ה'?

... אנשים טוענים כי מחקרים מוכיחים שאנחנו מנצלים רק 20% מתוך היכולות שלנו, ואני אומרת - אנחנו מנצלים 20% מסך היכולות שלנו ומנסים למצות 180% מסך הכוחות והאפשרויות הריאליות שלנו...

מהיוק לתתי?

סוף החופש, הכל תובעני ועמוס כל כך רגע לפני שהעומס חונק לך את הגרון, תבדקי עם עצמך, מהם **הכוחות שלך כעת כלפי ה'**? כמה כוח יש לך עכשיו ומהו סדר העדיפויות לניצול שלו כפי שבורא עולם היה רוצה. לאחר בירור כזה, יכול להיות שתמצאי את עצמך מחשבת מסלול מחדש.

לפני... 17 שנים

תלמידות הצללים

שמחוש עמה, מעצבת אירועים ומנחת סדנאות עיצוב sim.events10@gmail.com

תחילת שנה כבר כאן. דיבורים על בית ספר, לימודים, מורות והשלמת קניות. מן אווירת התחדשות באוויר, הרבה תקוות, ריח של עטיפות חדשות ומכשירי כתיבה, חולצות תלבושת מוכנות תלויות על קולב וחיוכים מבטיחים שמעידים על כוונה כזאת של "הנה, השנה נהיה תלמידות טובות יותר". החופש הגדול מאותה סימני עזיבה, והשגרה כבר אוטוטו כאן.

שגרה כוללת לימודים, מבחנים, חברות ומורות. ומורות כוללות אחריות, משמעות והשפעה. אם יש כאן מורות, אתן הולכות לשמוע שוב כמה משמעותיות אתן. המילים שלכן, שנאמרות בתמימות, נכנסות ללב ועובדות שם שעות נוספות. המבטים, החיוך, התגובות - הכל נמדד ברדאר רגשי מיוחד של תלמידות, כזה שלפעמים מודד ומודד ולא מפסיק למדוד, גם כמה שנים אחרי... תמיד כשמדברים על הנושא של סליחה, עולים לי זיכרונות ומחשבות על קשרי מורות - תלמידות.

התקשורת הרציפה ביניהן מעוררת לפעמים מתח ולא פעם אפילו פגיעה. הרבה סיפורים עלו וסופרו, על תלמידות שהתעכבו שנים ורק כאשר ביקשו סליחה ממורות, נושעו, ולעומתן, תלמידות שנותרו עם צלקת לאורך שנים וימים מפגיעה של מורה, עד שהחליטו לעזור לעצמן לסלוח.

היום אני כאן כדי לדבר על הצד הנעים יותר, ולספר על שנה מיוחדת

מאל לתתי?

יצא לי לשוחח עם מורה שנפגשה לאחרונה עם כיתה שלימדה לפני עשרים שנה. מצטטת אותה רגע:

יש כאלו שזוכרות את המילים הקשות שאמרת,

יש כאלו שזוכרות את המילים הטובות שאמרת,

ויש שזוכרות את המילים שלא אמרת...

אהיה כנה מספיק כדי לומר, שעצוב לי שלא תמיד הייתי שם בשבילך.

בואו לפחות אנחנו כאן, בבית הספר של החיים,

נשתדל להיות שם בשביל כל אלו שעומדים בצד ומחכים לטל תחיה.



קצת בתוך אותה מסגרת וקצת אותה אצורה, לכל ציח כיוון משלו, ותנאי גזילה. האחריות היא להשקות באידיה מספקת את כולם קצת שימרוח...

אחת לפני שבע עשרה שנים. פעם פעם, כשהייתי תלמידה, אהבתי להגיע לבית הספר. שמחתי כשהחופש הגדול נגמר, ועטפתי במרץ מחברות כבר בתחילתו. הייתי תלמידה נחמדה למדי, כזאת שאוהבת לשחק חבל וגומי, מידי פעם מעבירה פתקים עם כיתוב ענק של חדר"ג, קצת מפטפטה, קצת מכינה שיעורי בית, ודי משתדלת להשתדל להיות טובה.

מסוג התלמידות שלא מזיקות לסביבה. חמודה לחברות, שקטה למורות, מקבלת תעודות נחמדות, ועולה כיתה אחרי כיתה בלי הערות או בעיות. בכיתה ו' הבנתי שיש מציאות אחרת. הייתי אותה תלמידה עם קוקו נחמד, תלבושת מגוונת וכישרונות חבויים, אחת מתוך 35 תלמידות. בשנה ההיא, לא החכמתי במיוחד או גיליתי יכולות מדהימות שהאפילו על שנים קודמות, גם לא בלסתי בשום תחום או הפגנתי כישרונות מרשימים.

בכיתה ו' הייתי אותה ילדה, אבל בעיני המחנכת שלי הייתי מ-י-ח-ד-ת.

המורה דסי ראתה בי נערה מקסימה, עדינה ואצילית. היא נהנתה מתשובות שעניתי, התייחסה לדעות שהבעתי וגילתה בי כל כך הרבה טוב, שהתחלתי להאמין לה.

המורה דסי קראה לשתיקה שלי עדינות, לדיבורים שלי חוכמה, לתשובות שלי הברקות, למעידות שלי - תובנות, ולחיוכים - מאור פנים. **היא לא המציאה או שינתה את מה שקורה בשטח, אבל היא הייתה אומנית בהבלטת הטוב.** הייתה בה אהבת אמת לתלמידות, הערכה גדולה על מי שהן, ואמון ענק ביעד אליו הן יגיעו. המורה דסי קיבלה אותי באמת. בלי דרמות ושיחות בחדר קטן ומפחיד בבית ספר, בטבעיות גמורה, אמתית, כזאת שנכנסת ללב.

תמיד היא רשמה מילה טובה על מבחן, העריכה מאמצים והעניקה לי בשנת הבת מצווה - חוויה עמוקה של אמון והערכה. היא הסתכלה על מכלול, אבל הייתה אומנית בלהבחין בפרטים. זאת השנה הראשונה ואולי היחידה שבהתנהגות קיבלתי "ראויה לשבח", ובכנות אגיד, שלמרות שתמיד התנהגתי הרבה יותר מבסדר, הרצון להיות טובה יותר באותה שנה היה תופעת לוואי של היחס המיטיב שלה, וזה אפילו היה לי קל. השנה הסתיימה, ובכיתה ז' חזרתי לעצמי והפכתי שוב לתלמידה חמודה, מקשיבה, לא מזיקה, אבל גם לא מיוחדת בכלום...

ימים חלפו, למורה דסי נשאר מקום חם בלב, ואני המשכתי בדרכי. סיימתי סמינר והפכתי למורה של עצמי. זאת שמבחינה בפרטים, שמעודדת, שממריצה לעשייה, שרואה כישרונות חבויים, ונותנת כלים להוציא אותם החוצה (ויש לי אפילו מורה מקבילה בשם אימא, שדואגת גם היא לעודד בלי הפסקה ולהגיד תמיד מילה טובה).

כשחזרתי את המציאות הזאת של "מיוחדת לזמן מוגבל", זה היה די עצוב, כי יש אלפי תלמידות מיוחדות, מוכשרות, מלאות בטוב, עשירות בכישרונות וכלים, שמגיעות יום אחרי יום לבית הספר ונחבאות אל הכלים...

בכל כיתה יש את התלמידות הדומיננטיות יותר, אלו שטובות בעונות, בלספה, ונכון לפרגן להן ולהעריך אותן, גם הן צריכות מילה טובה. חשוב רק לתת מקום לעדינות, לביישניות, למתריסות, וכן, גם לאלה שבאמת אין להן מה לומר.

לפעמים החוסר במילים הוא זה שמעיד על הצימאון הגדול להגשמה עצמית, לאמון ולהערכה.

היום, 17 שנה אחרי, נראה לי שהלימוד הזה על התלמידות הוא לימוד ענק. יש אלפי תלמידות צללים, שמה שהן צריכות בשביל לגדול זה מורות פרוז'קטור. מורות עם יכולת הכלה, עם רצון להאיר ולא להעיר, עם אהבת אמת לתלמידות והבנה של גודל התפקיד, מורות שיגלו להן את האור...